OBJECTIF BIEN ETRE
60 RUE DE VITRUVE
75020 PARIS - 01 55 25 31 00

AVR/MAI/JUIN 12
Trimestriel

Surface approx. (cm²) : 2982
N° de page : 1

36 RECETTES SANTÉ AU CURCUMA

Objectif Bien-être

Objectif Bien-être

Forme et santé au naturel

MASA_011 - 5,95 €
Belgique : 6,95 €
Suisse : 11,90 FS
Canada : 10,95 $ CAN
Portugal (CONT.) : 7,50 €
Luxembourg : 6,95 €

N°11 TRIMESTRIEL - AVRIL - MAI - JUIN 2012

L 18305 - 11 - F: 5,95 € - RD

DOSSIER SANTÉ

DITES «STOP» À LA FATIGUE !

- Des causes variées
- Mieux dormir
- Les coups de pouce naturels

Le soja
l'atout santé !

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE
Une efficacité prouvée

Beauté
Réussir sa manucure maison

MAQUILLAGE
Mode d'emploi

Eléments de recherche : LES BIENFAITS ET/OU MEFAITS DE LA CONSOMMATION DE SOJA SUR LA SANTE : toutes citations

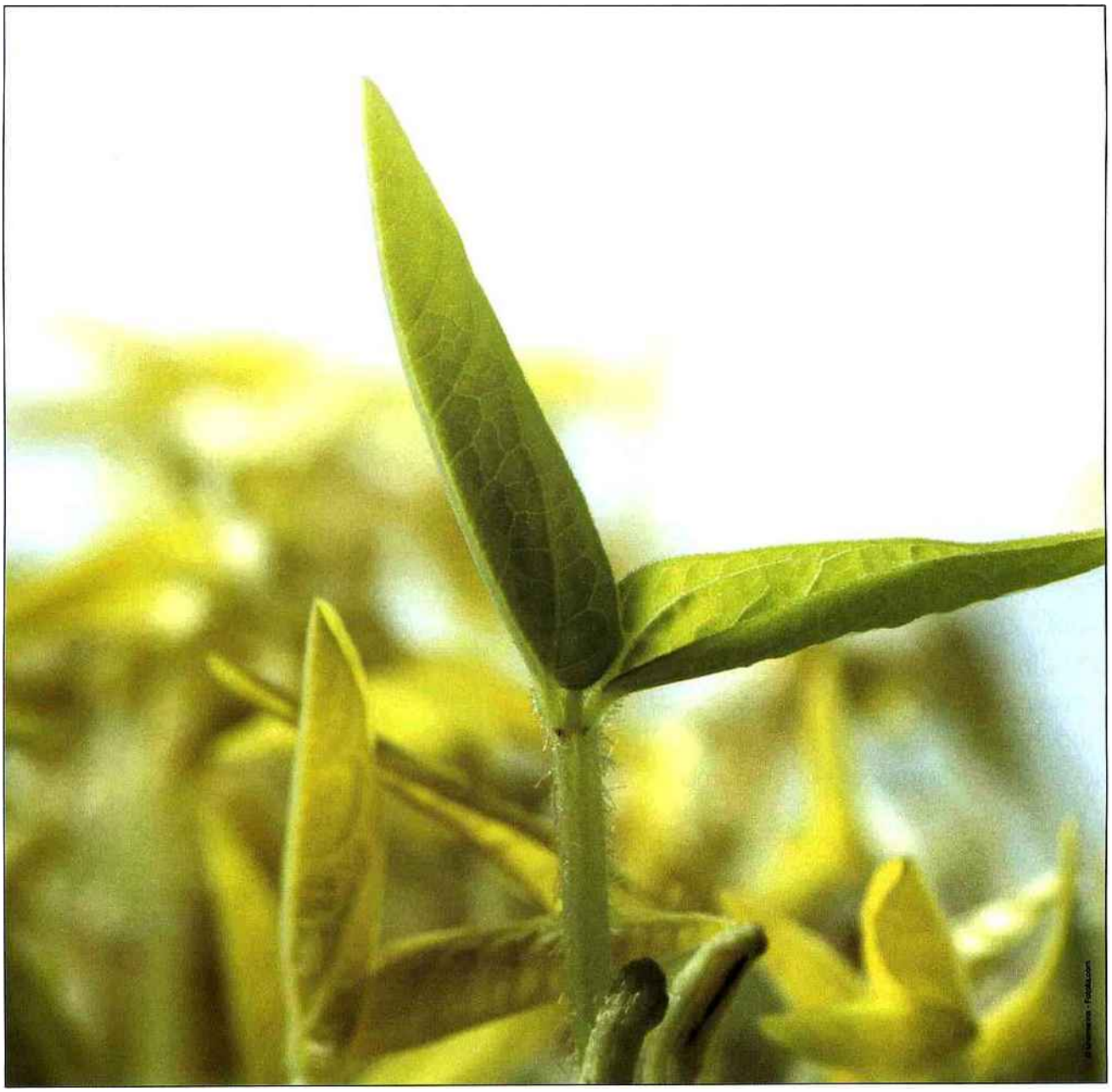
OBJECTIF BIEN ETRE
60 RUE DE VITRUVE
75020 PARIS - 01 55 25 31 00

AVR/MAI/JUIN 12
Trimestriel

Surface approx. (cm²) : 2982
N° de page : 1

Le soja, l'atout santé

Ne vous fiez surtout pas à leur apparence. Les haricots de soja, aussi petits soient-ils, sont un véritable concentré de nutriments. Aliment santé par excellence, le soja et ses vertus n'ont pas fini de vous surprendre.



Eléments de recherche : LES BIENFAITS ET/OU MEFAITS DE LA CONSOMMATION DE SOJA SUR LA SANTE : toutes citations

OBJECTIF BIEN ETRE
60 RUE DE VITRUVE
75020 PARIS - 01 55 25 31 00

AVR/MAI/JUIN 12
Trimestriel

Surface approx. (cm²) : 2982
N° de page : 1

Classé dans la catégorie des légumineuses, le soja est une plante grimpante de la famille des fabacées et mesure environ 80 centimètres de haut. Après une période de floraison, des petites gousses poilues apparaissent. Ces dernières renferment entre deux et cinq graines, lesquelles servent à la fabrication des produits à base de soja (boissons, tofu, huile, farine, sauce...). Longtemps réservé aux populations asiatiques qui connaissent et profitent de ses bienfaits depuis la nuit des temps, le soja est devenu un aliment consommé à travers le monde entier. Il n'est plus seulement considéré comme un produit « diététique », mais comme un aliment santé de premier choix. De plus, dans de nombreux pays où les populations souffrent de malnutrition, ces petites graines hyper protéinés représentent un moyen efficace de lutter contre les carences. Et à l'heure où les comportements alimentaires des Occidentaux représentent un important enjeu sanitaire à une échelle mondiale, le soja pourrait bien être la clé d'une alimentation équilibrée, source de longévité et de bonne santé. Pathologies cardiovasculaires, diabète, hypertension et cancers, la recherche médicale observe de très près tous les effets de cette plante-miracle sur des maladies, causes de mortalités prématurées.

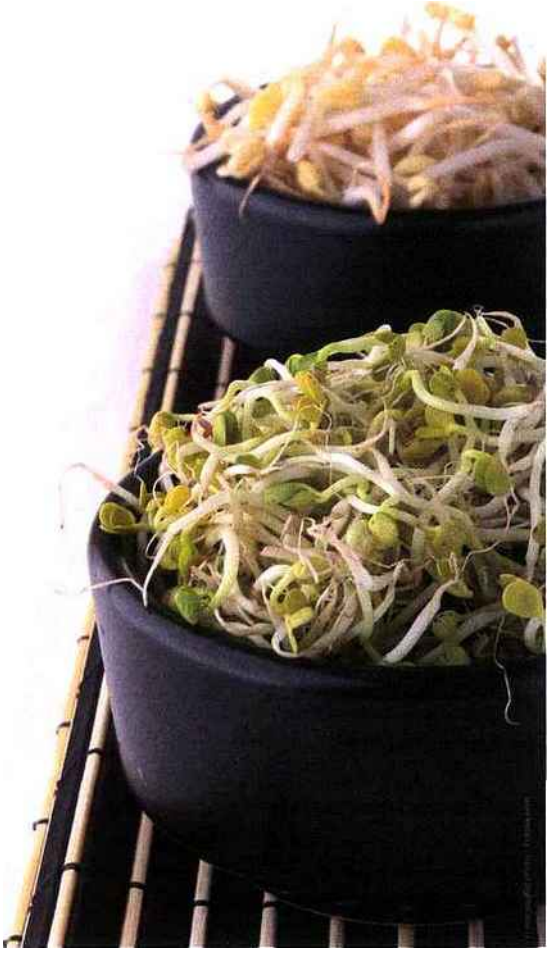
Histoire et origine

Le soja est originaire du nord de la Chine, probablement de la Mandchourie, où il est cultivé et consommé depuis plus de 5000 ans. Il serait en effet apparu sur les terres de Confucius 3000 avant Jésus-Christ. Depuis, les Chinois et leurs voisins n'ont cessé de profiter de ses mille vertus et bienfaits. Une autre hypothèse attribue une origine encore plus lointaine à ce petit haricot « magique ». Selon elle, et bien qu'aucune découverte archéologique n'ait pu le certifier, des cultures de soja auraient existé à l'époque du Mésolithique, soit 7000 ans avant notre ère. Cependant, la tradition chinoise réserve sa découverte à Yu-Hsing et Kung-Kung, deux personnages légendaires qui auraient vécu, il y a de cela 5000 ans. Le soja a une importance primordiale en Chine. Avec le riz, le millet, l'orge et le blé, il forme le groupe des « cinq graines sacrées » reconnues comme essentielles au développement de la civilisation chinoise. Sa culture arrive au Japon en – 3000 avant J.-C., bien avant l'introduction du bouddhisme, et dès le début du IIe siècle avant J.-C., le soja s'étend à l'ensemble de l'Asie. Dès lors, ses modes de préparation et de consommation se diversifient. On peut citer l'exemple de Liu An, un seigneur et alchimiste de renom, qui, en – 164 avant J.-C., découvre le moyen de faire coaguler le lait de soja et invente le tofu. Si la culture et la consommation du soja en Asie sont plusieurs fois millénaires, elles sont très récentes en Europe et aux États-Unis. Il faut en effet attendre la toute fin du XVIIe siècle pour assister à son introduction en Occident en la personne du botaniste allemand, Engelbert Kempfer, revenu d'un séjour au Japon. Ici, le soja reste une curiosité botanique, car c'est dans le Nouveau Monde que son expansion va se faire, pour la première fois, hors d'Asie. Des colons américains de l'Illinois et de Géorgie commencent à en produire dès la fin du XVIIIe siècle. Ces cultures restent

À lire

Les Miracles du soja : Manger un peu de soja tous les jours éloigne les maladies pour toujours, du docteur Michel Roussel aux éditions Alpen.
Le docteur Michel Roussel est un spécialiste en homéopathie et en phytothérapie. Dans cet ouvrage, il fait le tour des nombreuses vertus médicinales des graines de soja et revient sur des découvertes scientifiques très prometteuses. Cholestérol, maladies cardiovasculaires, ménopause et cancers du sein ou de la prostate, il explique comment intégrer le soja à son alimentation de tous les jours, pour prendre durablement soin de sa santé.

Tofu et soja, de Hu Shao Bei aux éditions La Plage.
Auteur de nombreux ouvrages culinaires, et notamment sur les préparations à base de soja, Hu Shao Bei propose dans cet ouvrage de référence des recettes traditionnelles revisitées, incorporant les nombreux dérivés du soja, des plats asiatiques et des conseils pratiques pour fabriquer soi-même son lait, son tofu, ses yaourts et sa farine de soja. Tomates farcies au tofu ou sauce piquante au soja, vous découvrirez grâce à ce livre comment mettre un peu (ou beaucoup) de santé dans vos assiettes. Idéal pour tous ceux qui souhaitent se mettre à un régime végétarien ou pour les allergiques au lactose.



cependant marginales et ce n'est qu'une centaine d'années plus tard, c'est-à-dire au XXe siècle, que le soja prend son essor. Il arrive en France au début des années 1900, lorsqu'une unité de production de lait de soja ouvre ses portes dans la capitale. Parallèlement, sa culture intéresse de plus en plus les Européens, mais c'est sur le territoire américain que sa production se fait à grande échelle, à tel point qu'au milieu du XXe siècle, il y devient une véritable industrie Aujourd'hui, la culture nord-américaine représente encore 50% de la production mondiale de soja.

Des vertus santé reconnues

Le soja est d'abord réputé pour sa grande richesse nutritive. Connu pour son activité contre la fatigue et le stress ainsi que ses capacités à stimuler la mémoire, il constitue en outre une excellente source de nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Cette légumineuse contient non seulement des fibres alimentaires – idéales pour la santé, mais également des vitamines (A, E, K, B2) et des minéraux ou oligo-éléments (cuivre, calcium, phosphore, magnésium, fer, zinc, manganèse, cuivre), tout autant indispensables à la vie. Rares sont les aliments à apporter autant de nutriments. Grâce à cette densité nutritive, le soja agit au bénéfice de l'organisme de mille et une façons. Il participe ainsi à la santé osseuse et dentaire, au bon fonctionnement du système immunitaire et de l'influx nerveux. Mais ce n'est pas tout, fort de tous ces nutriments, le soja contribue également à la formation des globules rouges dans le sang, au processus de cicatrisation et serait, de plus, un très bon antioxydant. Bref, cette légumineuse ne manque pas de vertus. Et comme si cela ne suffisait pas, elle représente une source de protéines plus qu'intéressante. En effet, le haricot de soja contient deux fois plus de protéines que les autres légumineuses. En outre, ses protéines sont considérées comme complètes. Ce n'est pas un hasard si, à travers les siècles, le soja a été utilisé pour combler les besoins nutritionnels de base. Il est la seule légumineuse à contenir tous les acides aminés essentiels, c'est pourquoi on le qualifie de « complet ». Son origine végétale lui assure de plus une faible teneur en graisse (1,9% pour le

lait de soja et 5% pour le tofu). Ses graisses sont en prime considérées comme « bonnes », parce qu'elles contiennent très peu d'acides gras saturés. Bien au contraire, elles sont riches en acides gras essentiels polyinsaturés (oméga-3 et oméga-6). Le soja a donc tout pour plaire. Mais plus intéressant encore, il contient 3% de lécithine, une substance naturellement présente dans le corps humain, et sécrétée par le foie, mais souvent en quantité insuffisante pour lutter contre le mauvais cholestérol. Or, de récentes recherches ont permis de constater qu'une consommation régulière de soja contribuerait à la prévention de maladies cardiovasculaires. Riche en isoflavones, des composés végétaux antioxydants, le soja pourrait aussi lutter contre le cancer colorectal et diminuer les symptômes de la ménopause.

Des recherches prometteuses

Des études scientifiques ont démontré que la lécithine de soja soutenait l'action de la lécithine naturellement présente dans l'organisme et pourrait ainsi prévenir les risques de pathologies comme l'hypercholestérolémie causée par une alimentation trop riche en graisses saturées. En émulsifiant ces graisses, le soja freinerait leur absorption par le corps. En remplacement des protéines animales, le soja réduirait considérablement le taux de mauvais cholestérol et diminuerait donc les risques de maladies cardiovasculaires. Sa contenance en isoflavones (des flavonoïdes bien connus pour leurs propriétés antioxydantes) contribuerait à limiter l'hypertension. Une étude clinique a révélé qu'une consommation de soja régulière – entre 65 et 153 mg par jour – entraîne une diminution de la tension artérielle chez les personnes souffrant d'hypertension. Et ces isoflavones ont d'autres atouts. Également appelées « photo-œstrogènes », ces molécules ont la capacité de reproduire l'activité des œstrogènes. C'est pourquoi la recherche s'est penchée sur la relation entre les isoflavones, les troubles hormonaux et les cancers du sein et de l'endomètre. Dans une étude clinique réalisée

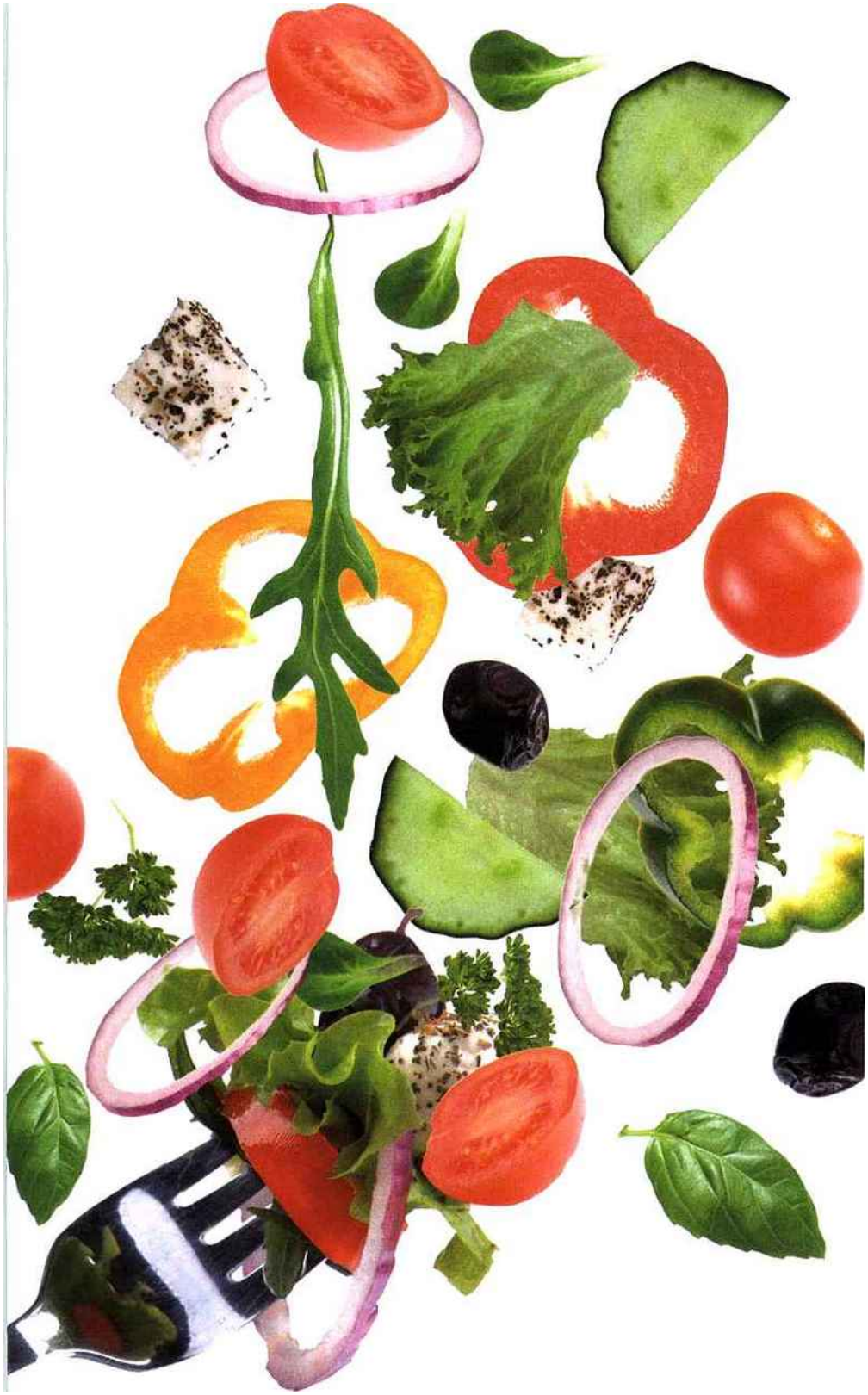
Des recettes bien pensées

Que faire avec de la farine de soja ? Un cake au citron et au chocolat.
Ingrédients pour 6 personnes : 200 g de farine de soja, 6 œufs, 200 g de fructose, 70 g de noix hachées, 2 cuil. à soupe de cacao, le jus de 1 citron, le zeste de 1 orange non traitée, 1/2 sachet de levure chimique, 6 cuil. à café d'huile de tournesol.
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Montez les blancs en neige. Blanchissez les jaunes avec le fructose et ajoutez le jus de citron et le zeste de l'orange. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène et crémeuse. Tout en remuant, ajouter l'huile de tournesol. Ajoutez les noix et mélangez à nouveau. Tamisez la farine avant de la verser au mélange obtenu, ajoutez la levure. À l'aide d'une spatule, incorporez délicatement les blancs montés en neige. Versez les trois quarts de la composition dans un moule à quatre-quarts, mélangez le reste au cacao. Versez la préparation ainsi obtenue au centre de la composition réservée dans le moule. Utilisez une fourchette pour répartir le cacao. Laissez cuire au four pendant 30 minutes.
Que faire avec du tofu et du lait de soja ? Un hachis Parmentier végétarien.
Ingrédients pour 4 personnes : 1,2 kg de pommes de terre, 50 cl de lait de soja, 300 g de champignons de Paris, 150 g d'oignons, 500 g de tofu, 200 g de tomates, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 100 g de beurre, 50 g de gruyère râpé, sel et poivre.
Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et réduisez-les en purée, ajoutez le lait de soja. Lavez soigneusement et hachez les champignons. Pelez et découpez les oignons en petits dés. Coupez le tofu en cubes de 5 sur 5 mm. Coupez les tomates. Dans une poêle, faites revenir les oignons, les champignons et les tomates dans l'huile, laissez cuire 15 minutes à petit feu. Ajoutez le tofu et laissez cuire 10 minutes supplémentaires. Assaisonnez. Dans un plat beurré, versez la préparation à base de tofu et ajoutez la purée. Saupoudrez de gruyère. Laissez cuire au four 25 minutes.
Que faire avec du miso ? Une soupe.
Ingrédients pour 6 personnes : 1 l d'eau, 150 g de miso, 2 échalotes hachées, 1 cuil. à café de gingembre râpé, 100 g de champignons noirs, 1 cuil. à café d'huile de tournesol.
Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajoutez les échalotes et faites revenir à feu doux. Ajoutez le gingembre et les champignons finement hachés. Laissez cuire entre 5 et 10 minutes. Dissolvez le miso dans 10 cl d'eau et ajoutez-le avec l'eau restante à la préparation. Faites cuire quelques minutes sans faire bouillir.

OBJECTIF BIEN ETRE
60 RUE DE VITRUVE
75020 PARIS - 01 55 25 31 00

AVR/MAI/JUIN 12
Trimestriel

Surface approx. (cm²) : 2982
N° de page : 1



sur près de 50000 femmes suivies pendant plus de quinze ans, des chercheurs ont analysé le taux de cancers en fonction de l'apport en isoflavones de ces sujets. Les femmes dont l'apport était élevé ont montré 33 % de risques en moins de développer un cancer de l'endomètre. Et bien qu'une chercheuse française, Catherine Bennetau-Pelissero, ait évoqué les dangers du soja sur le cancer du sein, il semblerait que, chez les femmes asiatiques, l'un de ses composants jouerait, au contraire, un rôle protecteur. Ces recherches attendent toutefois d'être complétées D'autres données scientifiques mentionnent quant à elles qu'un apport en isoflavones de soja de 30 mg par jour réduit visiblement les bouffées de chaleur chez les femmes ménopausées et améliorent leur confort. Chez les individus masculins, les isoflavones préviendraient les risques de cancer de la prostate. Enfin, une consommation régulière de soja est également assimilée à une baisse du risque de cancer colorectal, aussi bien chez la femme (ménopausée ou non) que chez l'homme. Cela tient au fait que le soja est un aliment riche en fibres alimentaire or une consommation de 35 g de fibres alimentaires par jour diminue de 27 % les risques de développer un cancer du côlon. Mais cela vient aussi de la présence de saponines (des composés végétaux) dans le soja. Comme le souligne le cancérologue David Khayat dans son ouvrage *Le Vrai Régime anticancer*, ces molécules *« pourraient induire la mort des cellules cancéreuses »*.

Comment le consommer ?

Aujourd'hui, il n'est rien de plus simple que de consommer du soja au quotidien sans avoir l'impression de manger chaque jour la même chose. Le soja se décline sous de nombreuses formes et a de multiples saveurs. Lait, tofu, huile, miso, crème, sauce ou yaourt.. le soja offre un grand nombre de possibilités culinaires. Le lait de soja, ou « tonyu », s'obtient par le broyage, la cuisson et le filtrage des graines de soja. Son

OBJECTIF BIEN ETRE
60 RUE DE VITRUVE
75020 PARIS - 01 55 25 31 00

AVR/MAI/JUIN 12
Trimestriel

Surface approx. (cm²) : 2982
N° de page : 1

apparence et sa texture sont semblables à celles du lait de vache ou de brebis. On le trouve facilement dans les épiceries spécialisées ou aux rayons bio des grandes surfaces. Vendu en brique ou en bouteille, il peut être aromatisé (chocolat, vanille), mais est aussi délicieux lorsqu'il est nature. Le lait de soja sert notamment à confectionner les yaourts et les sauces culinaires type crème. Les premiers, pouvant eux aussi être aromatisés, feront un dessert ou un goûter 100% bien-être. Les secondes peuvent remplacer la traditionnelle crème fraîche dans toutes les préparations (purée, escalope de dinde, épinards à la crème...). Si l'huile de soja ne supporte pas la cuisson, elle est parfaite en assaisonnement. La sauce soja brune, obtenue par fermentation des graines de la plante, se marie avec un tas de plats chinois et japonais. Dans un bœuf aux oignons ou pour rehausser des préparations aux poissons, elle s'accommode de nombreuses façons. Le tofu, ou fromage de soja, est obtenu par coagulation du lait avec des sels de calcium ou de magnésium. Il existe frais ou déshydraté et nécessite une préparation culinaire pour être savoureux. Il peut remplacer une viande dans les plats végétariens. Les steaks de soja jouent également ce rôle et se marient aussi bien à des légumes qu'à des féculents. Enfin, la farine de soja, confectionnée à partir de graines moulues, s'utilise pour lier les sauces ou dans les recettes de certains gâteaux. Très protéinée, elle est beaucoup plus nutritive que la farine blanche et bien meilleure pour la santé. Attention, les haricots de soja ne doivent pas être confondus avec les pousses de soja. Ces dernières contiennent principalement de l'eau et leur teneur en protéines n'est en rien comparable à celle des graines.

Eléments de recherche : LES BIENFAITS ET/OU MEFAITS DE LA CONSOMMATION DE SOJA SUR LA SANTE : toutes citations